

Jesus befreit mich von Schuld, weil er Versöhnung möglich macht. Egal ob ich schuldig geworden bin oder ob andere an mir schuldig geworden sind. Wenn ich mit Gott und mit Menschen versöhnt leben kann, dann kann ich auch mit meiner Geschichte versöhnt leben. Jesus befreit mich von Stempeln – er nimmt mir ab, was mich (ent-)wertet und gibt mir dafür seine Liebe.

### Das Leben bekommt Profil

So gewinnt mein Leben Profil. Ich höre mehr auf Jesus als auf andere. Und wenn ich mich mal wieder abgestempelt fühle, dann will ich daran festhalten: Selbst wenn es das Leben nicht gut mit mir meint – Jesus meint es gut mit mir. Er will heilen, was mich verletzt. Er will mich frei machen, wo ich belastet bin. Jedem Stempel meines Lebens setzt er sein: »Ich liebe dich!« entgegen. Über meine Leistung und mein Versagen hinaus gibt mir Gottes Liebe meinen Wert. Das macht nicht alles einfacher, aber es macht mich frei, lebendig, geliebt.

So kann ich mich meinem Leben stellen, den Höhen und Tiefen, dem Glück und dem Unglück. Ich finde eine Welt außerhalb der Schubladen, mit ihren Herausforderungen und Möglichkeiten. Ich finde die Freiheit, mich zu verändern, weiterzuentwickeln, die zu werden, die ich bin – weil Jesus es mir zutraut.



DIE AUTORIN **für heute**

**Angelika Rieber**

aus Langenargen

wünscht jedem die Freiheit,

die aus dem Hören

auf Jesus kommt.



Wir freuen uns auf

Ihre Zuschriften:

fuer.heute@emk.de

# für heute

das gute hören • weise handeln • liebe erfahren • gott vertrauen



## Wer urteilt über mich?

### ZUSPRUCH

Weil ich dir wichtig bin,  
muss ich mich nicht wichtig machen.  
Weil ich dir wert bin,  
muss ich mir nicht selber einen Wert geben.  
Antje S. Naegeli

#### IMPRESSUM

»für heute« wird herausgegeben vom Medienwerk  
der Evangelisch-methodistischen Kirche in Deutschland  
Ludolfusstraße 2-4, 60487 Frankfurt am Main  
Redaktion: Thomas Mozer, Telefon: 0 79 45/94 00 03,  
E-Mail: fuer.heute@emk.de – Gestaltung: Daniel Schmidt  
Verantwortlich: Volker Kiemle  
Herstellung: frechdruck GmbH, Stuttgart  
Bezugspreis: Vierteljährlich € 3,70 zuzüglich Versand  
Vertrieb: Blessings 4 you GmbH, Postfach 31 11 41,  
70471 Stuttgart, Telefon: 0711/83 000-51, Fax: -50

Titelfoto: photodisc

Foto innen: Frank Nimmerrichter © pixelio.de

[www.impulse-für-heute.de](http://www.impulse-für-heute.de)

**Es ist immer wieder spannend, neue Leute kennenzulernen. So auch diesmal; angeregt sprechen wir über Gott und die Welt. Irgendwann fragt mich mein Gegenüber, wo ich in der Geschwisterkonstellation meiner Herkunftsfamilie stehe. Irritiert erkläre ich, dass ich die Ältteste bin. Darauf lächelt mein Gesprächspartner verständnisvoll wissend und meint: »Dann ist ja klar, dass du so denkst und handelst.«**

**D**a geht mir buchstäblich der Hut hoch! Ich hasse es, so festgelegt zu werden. Ich bin nicht nur »älteste Schwester«. Wie ich handle und fühle, ist mehr als ein Produkt meiner Umwelt oder Herkunftsfamilie. Ich bin ich und will auch so gesehen werden!

Kennen Sie das? Sätze, die einen abstempeln und in eine Schublade pressen? »Abstempeln«, das klingt wie bei einem Brief oder einer Straßenbahnkarte nach »entwerten«: Du bist eben chaotisch! Das ist mal wieder typisch! Du bist eben so, was soll sich da schon ändern. Von einem Sensibelchen wie dir kann man nichts anderes erwarten.

### **Sind eigene Stempel die Lösung?**

Ich denke, wir alle haben solche Sätze schon gehört. Wie ein Stempel können sie unser Leben prägen. Und oft genug lähmen sie uns auch: Aus dem »Du bist eben so!« wird »Ich bin eben so!« Solche Sätze engen mein Leben ein und nehmen mir die Freiheit. Ich fühle mich in eine Schublade eingesperrt, aus der ich mich nicht mehr befreien kann. Das Selbstbild, das ich in diesen Worten wahrnehme, lässt mir keinen Raum zur Veränderung und Weiterentwicklung. Mein Selbstwert gerät ins Wanken. Bin ich wirklich so? Was bin ich wert?

Lange Zeit suchte ich mir einfach andere Stempel – welche, die mir gefallen: Du kannst gut organisieren. Du übernimmst gerne Verantwortung. Aber: Auch diese Stempel stempeln mein Leben ab. Vielleicht gefällt mir diese Schublade besser, aber es bleibt eine Schublade. Auch so verlor ich die Freiheit, mein Leben zu gestalten. Denn indem ich den negativen Stempeln (scheinbar) positive entgegensetze, gerate ich in einen

neuen Strudel. Ich bin auf der Jagd nach Selbstbestätigung und verliere mich dabei genauso wie auf der Flucht vor den Stempeln und Erwartungen anderer.

Ich wollte doch befreit leben; raus aus den Schubladen – egal ob selbst gewählt oder aufgedrückt. Aber wie? Wie kann ich mit den Stempeln leben, die immer wieder ihre Spuren in meinem Leben hinterlassen?

Für mich sind drei Schritte wichtig geworden:

### **1. Stempel in meinem Leben wahrnehmen**

Welche Aussagen oder Bemerkungen verletzen mich und fühlen sich wie Fesseln an? Warum ist das so? Ich will erkennen und entlarven, welche Muster mein Leben negativ prägen und mir nicht helfen, froh und erfüllt zu leben. Das ist nicht immer einfach, denn manche Spuren haben sich tief eingegraben. Es bedeutet auch, dass ich mich meinem Leben stellen muss: Meiner Vergangenheit, meiner Schuld und auch meinen Verletzungen. Da kann es schon passieren, dass ich das Gefühl habe, die Schublade sei eigentlich ganz kuschelig. Solange ich da drin stecke, weiß ich wenigstens, was auf mich zukommt. Es kostet manchmal ganz schön Mut, sich dem Leben zu stellen!

### **2. Raus aus der Schublade**

Was setze ich den Stempeln und Prägungen, die ich als schlecht für mich erkannt habe, entgegen? Ich will mir bewusst werden, wie ich mich verhalte und welche Muster ich einsetze, um aus der Schublade rauszukommen. Wenn ich das nicht erkenne, lande ich

*Wir beurteilen uns nach dem Urteil der Menschen, statt uns nach dem Urteil des Himmels zu beurteilen.*

*Joseph Joubert*



allzu schnell in einer neuen Schublade. Dabei habe ich für mich erfahren: Wichtig ist nicht, was andere über mich denken, mit welchen Stempeln sie mich werten oder ent-werten. Wichtig ist auch nicht, was ich über mich denke, mit welchen Stempeln ich mein Leben werte oder ent-werte. Wichtig ist, was Gott über mich denkt. Ich habe in der Bibel gelesen, dass Gott mich liebt. Einfach weil ich sein Kind bin. Ohne Leistung. Er will, dass ich gut lebe. Unabhängig von den Stempeln, die das Leben so bringt. Er hat mich gemacht, weil er mich wollte. Er findet mich wunderbar. Sie denken, das klingt zu gut, um wahr zu sein? Das ist doch nur Schönfärberei? Ich habe es so erlebt. Mein Leben ist mutiger, glücklicher und freier geworden. Manches trage ich noch mit mir herum, manches ist harte Arbeit, manchmal fühle ich mich immer noch verletzt. Aber darüber hinaus finde ich Liebe und Sicherheit, die mich tragen.

### **3. Frei werden!**

»Wenn euch nun der Sohn frei macht, dann seid ihr wirklich frei.« So steht es im Johannesevangelium 8,31. Jesus Christus will mich aus den Schubladen meines Lebens herausholen, egal welches Etikett darauf steht. Er will, dass mein Leben gelingt. Er sagt, dass es nichts gibt, was mich von Gott, von anderen Menschen und letztlich von mir selber trennt.

Jesus macht mich frei: Egal, woher ich komme oder welche Vorgeschichte ich habe; egal, ob ich die Ältteste bin oder die Jüngste. Weder muss ich meine Herkunft verleugnen, noch als Schild vor mir hertragen. Ich komme von Gott und ich gehe zu Gott. Das ist das Wesentliche.